

MYTHES ET RÉALITÉS AU SUJET DES SUPPLÉMENTS POUR LE SYSTÈME IMMUNITAIRE

Le vice-président marketing d'Immunotec, Brian Gordon, rencontre le Dr Jimmy Gutman, auteur renommé sur le glutathion et le système immunitaire.

BG : *À titre d'observateur du domaine des suppléments nutritionnels, je suis étonné de constater le nombre de produits récemment mis en marché qui affirment renforcer le système immunitaire. J'aimerais avoir votre point de vue à titre de scientifique et de médecin sur l'exactitude de ces allégations.*

Dr J : Avec plaisir! Tout le monde devrait jeter un regard critique sur les allégations « médicales » qui sont faites sur diverses questions de santé. Je suis certain que vous m'avez déjà entendu le dire, il y a seulement trois choses qui me permettent de juger un supplément : la recherche, la recherche et encore la recherche!

BG : *Alors pour commencer, que révèle la recherche sur les effets des fruits et des légumes frais sur le système immunitaire?*

Dr J : Brian, dans un monde idéal, tous nos besoins seraient comblés par nos aliments. C'est devenu de plus en plus difficile à réaliser depuis quelques décennies en raison de l'utilisation abusive des engrais chimiques, des herbicides et des pesticides, sans oublier les modifications génétiques des plantes et des animaux. Plusieurs de ces pratiques ont entraîné une détérioration de la qualité (et non de la quantité) de nutriments dans nos aliments.

BG : *Je vous ai déjà entendu dire « Ne croyez pas que les fruits et les légumes que vous mangiez quand vous étiez enfant sont semblables à ceux qui vous pouvez acheter au supermarché aujourd'hui! » Je pense que cela résume bien pourquoi de plus en plus de professionnels de la santé recommandent la prise de suppléments pour combler nos besoins.*

Dr J : C'est tout à fait exact, Brian. Il serait formidable de pouvoir se fier à une bonne alimentation. Par exemple, la vitamine C que vous procure une orange est très différente de celle que vous retrouvez dans la plupart des suppléments. Malheureusement, la quantité de ces vitamines dans les fruits d'aujourd'hui ne cesse de diminuer. Et j'ai pour ma part de la difficulté à boire un gallon de jus d'orange.



BG : *Mais j'ai entendu plusieurs entreprises, qui vendent des suppléments de vitamine C et du jus, affirmer que leurs produits renforcent le système immunitaire! À quel point cela est-il vrai?*



Dr J : Le Dr Linus Pauling a démontré les effets positifs de la vitamine C sur le rhume de cerveau il y a plus de quarante ans. Au fil des ans, cette conclusion a toutefois été extrapolée par différentes personnes pour inclure toutes les menaces au système immunitaire. Malheureusement, aucune recherche ne l'a vraiment démontré. En réalité, la vitamine C peut améliorer quelque peu la fonction immunitaire, mais seulement indirectement.

BG : *Êtes-vous en train de dire que la réponse immunitaire est appuyée plutôt qu'améliorée par la consommation de vitamine C?*

Dr J : C'est très bien dit! En fin de compte, TOUT antioxydant peut éventuellement *appuyer* la fonction immunitaire, que ce soit la vitamine C, la vitamine E ou toute autre vitamine. Leurs effets sur le système immunitaire se font par des mécanismes semblables.

BG : *Des mécanismes indirects, comme quoi?*

Dr J : Je sais que vous allez adorer cette réponse… en appuyant la fonction du glutathion! Voyez-vous, même si on surnomme le glutathion le « maître antioxydant », le glutathion a tout de même besoin d'aide, pour ainsi dire. La présence de certains antioxydants exogènes comme la vitamine C ou E peut appuyer le fonctionnement du glutathion. ***Mais le corps a spécifiquement besoin de glutathion pour alimenter les globules blancs, les combattants de première ligne du système immunitaire.***

BG : *Donc, contrairement à d'autres antioxydants, y compris ceux que l'on retrouve dans les fruits exotiques (ainsi que dans certains champignons, dans le vin rouge et dans d'autres produits), le glutathion a en fait un effet* ***direct*** *sur l'amélioration de la réponse immunitaire!*

Dr J : L'hypothèse, à la base de la recherche entreprise par le Dr Bounous à la fin des années 70, est que la capacité des globules blancs à se multiplier et à fonctionner correctement dépend beaucoup du glutathion disponible dans le corps.

BG : *Cela nous ouvre vraiment les yeux. En fait, pouvons-nous dire que tous les « jus miracles » offerts sur le marché et ayant un soi-disant « pouvoir antioxydant pour renforcer le système immunitaire » fonctionnent simplement parce qu'ils appuient la fonction du glutathion?*

Dr J : Tout à fait, en supposant même que ces antioxydants fonctionnent encore après tout le traitement qu'ils subissent et qui peut réduire leur efficacité de façon importante! Tous les antioxydants fonctionnent de concert, comme les rouages d'une horloge. Chacun joue un rôle spécialisé, mais ils fonctionnent en synergie. Toutefois, une horloge doit avoir un ressort **et le ressort qui gère tout le processus d'anti-oxydation, c'est la molécule de glutathion. Sans glutathion, les antioxydants ne peuvent fonctionner adéquatement.**

BG : *C'est impressionnant. Mais il doit sûrement exister d'autres façons d'améliorer le fonctionnement du système immunitaire.*

Dr J : Oui, bien sûr. Mangez bien, dormez bien, évitez le stress, faites de l'exercice… faites tout ce qui est « bien ». C'est facile à comprendre, mais pas toujours facile à mettre en pratique!

BG : *Qu'en est-il des aliments préemballés comme le yogourt avec probiotiques, dont les publicités affirment qu'il permet de renforcer le système immunitaire?*



Dr J : Je suis un grand adepte des suppléments probiotiques, mais comme pour tous les produits offerts sur le marché, il existe d'énormes différences dans leur qualité et leur efficacité. Si je ne me trompe pas, le gouvernement a pris des mesures contre certaines des allégations des fabricants de yogourt. Je soupçonne que ces entreprises devront prouver à partir de recherches sérieuses que leur produit fait vraiment ce qu'elles prétendent.

BG : *Ça va plus loin que ça! Il y a quelques mois, j'ai entendu parler d'une marque bien connue de céréales qui affirmait « appuyer… le système immunitaire ». Qu'en pensez-vous?*

Dr J : Savez-vous ce qui s'est produit? Cette entreprise a été obligée de cesser de publier cette affirmation sur ses emballages, de retirer toutes ses boîtes du marché et d'en informer publiquement les consommateurs. <u>De plus en plus d'entreprises d'aliments et de produits naturels essaient de tirer parti de l'engouement actuel pour tout ce qui est « immunitaire ».</u> Je n'en connais aucune par contre qui peut s'appuyer sur plus de trente ans de recherche clinique. On peut dire ce qu'on veut de la FDA, mais elle exerce un contrôle efficace contre ces allégations de « bénéfices immunitaires ».



BG : *Plusieurs adeptes de la médecine naturelle proposent des herbes comme l'échinacée ou l'astragale, des champignons comme les shiitakes et même divers types d'algues. Quelle est votre opinion sur ces types de suppléments?*

Dr J : La recherche appuyant ces produits varie, tantôt crédible à très douteuse. La qualité et l'efficacité de ces produits varient considérablement et la quantité requise pour être efficace n'est pas toujours respectée. Plusieurs d'entre eux sont également conçus pour être pris uniquement pendant de brèves périodes***. Mais surtout, même s'ils offrent divers bénéfices pour la santé, ils n'optimisent pas les niveaux de glutathion, alors leur utilité pour le système immunitaire est plutôt douteuse.*** Certains peuvent même nuire au système immunitaire s'ils sont pris pendant de longues périodes. Plusieurs sont également contre-indiqués dans le cas de maladies auto-immunes.

BG : *Et l'augmentation du niveau de glutathion ne présente pas ces inconvénients?*

Dr J : N'oubliez pas, vous ne consommez pas directement de glutathion lorsque vous prenez Immunocal. Le bénéfice fondamental d'Immunocal, c'est qu'il fournit à votre organisme les éléments constitutifs essentiels pour permettre à vos cellules de fabriquer elles-mêmes le glutathion. Vos cellules vont fabriquer le niveau de glutathion OPTIMAL, pas davantage. J'adore cette approche parce que le produit s'adapte à votre propre biologie et contribue à optimiser votre système immunitaire.

BG : *Alors, du point de vue d'un médecin, comment Immunocal a-t-il un effet DIRECT sur le système immunitaire?*

Dr J : Immunocal fait plusieurs choses, dont la plus importante est d'augmenter le niveau de glutathion afin d'assurer une réponse immunitaire optimale. Beaucoup de recherches scientifiques ont démontré comment le glutathion maintient un système immunitaire fort. Mais surtout, il existe des recherches particulières sur le produit Immunocal qui ont été publiées dans d'excellents journaux médicaux.

BG : *J'ai assisté à plusieurs de vos présentations, et vous faites toujours attention de ne faire aucune allégation médicale directe au sujet de l'effet potentiel des produits naturels sur les principaux processus de maladie. Mais vous ne vous gênez pas pour faire des déclarations au sujet des bienfaits d'Immunocal sur le système immunitaire. Pourquoi?*

Dr J : Le gouvernement fédéral a récemment mis sur pied un « Répertoire des produits de santé naturels » dont le mandat est d'étudier les produits naturels **d'un point de vue scientifique** afin de déterminer si chaque substance peut prétendre avoir des vertus médicales. Immunotec a été l'une des premières entreprises à obtenir un « numéro NPN » l'autorisant à affirmer qu'Immunocal possède la faculté d'influencer de façon positive le système immunitaire. Ça peut sembler simple, mais c'est en fait d'une importance capitale.

BG : *Que dire du fait qu'Immunocal figure aussi bien dans le PDR américain (Physicians' Desk Reference) que dans le Compendium des produits et spécialités pharmaceutiques (CPS) canadien? Tous les médecins et tous les pharmaciens en Amérique du Nord ont toujours ces manuels sous la main.*

Dr J : Oui, c'est exact, et ces manuels de référence importants ont joué un rôle essentiel pour faire connaître Immunocal auprès des spécialistes de la médecine officielle. On y trouve des indications thérapeutiques, des renseignements sur le dosage et le mode d'emploi, la pharmacologie clinique et plus encore. Cela témoigne véritablement de l'efficacité d'Immunocal.

BG : *Il faut également souligner qu'Immunocal détient un brevet comme produit permettant d'augmenter le niveau de glutathion (brevet américain n° 5451412) et d'optimiser la fonction immunitaire (brevets américains n° 5230902 et 5290571).*



Dr J : C'est très important! C'est la différence entre Immunocal et la plupart des autres suppléments qui prétendent avoir des propriétés antioxydantes : <u>seul Immunocal est scientifiquement prouvé pour optimiser le système immunitaire</u>, c'est ce que reconnaissent ces brevets.

BG : *L'immunologie est un nouveau domaine en pleine croissance. Il semble maintenant que le système immunitaire soit reconnu non seulement pour sa capacité à combattre les infections, mais également à éliminer les toxines, à combattre les maladies chroniques, à ralentir le processus de vieillissement et beaucoup plus encore!*

Dr J : Nous en sommes encore aux premiers balbutiements dans notre connaissance du système immunitaire, mais plusieurs choses semblent très claires. **<u>De faibles niveaux de glutathion sont corrélés avec la suppression immunitaire et la maladie, des niveaux de glutathion élevés sont corrélés avec un fonctionnement optimal du système immunitaire et une bonne santé.</u>** Les toxines, la pollution, le stress, la maladie et le vieillissement sont tous des facteurs qui réduisent notre niveau de glutathion. Nous visons à éliminer ces facteurs fâcheux en augmentant le niveau de glutathion.

BG : *Et c'est ce qui fait l'objet de nos recherches depuis plus de trente ans. Qu'y a-t-il de nouveau à l'horizon pour Immunocal?*

Dr J : En raison de notre capacité à augmenter le niveau de glutathion, nous sommes maintenant dans la position enviable de voir des chercheurs externes de renom nous proposer d'effectuer des études sur les effets d'Immunocal sur des maladies très particulières. La qualité de ces études et les institutions, les médecins et les scientifiques de prestige qui y participent ne cessent de m'étonner.

BG : *Dr Jimmy Gutman, merci d'avoir partagé avec nous votre point de vue sur ce sujet fascinant!*

NUMÉRO NPN  Health Canada Santé Canada ***80004370 AU CANADA***

